

元気もりもり！食育通信

9月

令和2年9月23日
美里町立美里中学校
給食室



秋の行事食・食べ物を知ろう！

秋のお彼岸を迎え、少しずつ秋らしさが感じられるようになりました。給食も夏の料理から秋の食材を使ったメニューへと変化していきます。

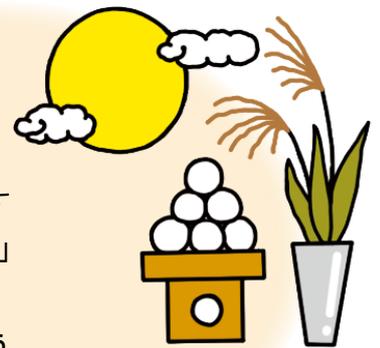
重陽の節句

9月9日に行います。桃の節句（3月3日）や、端午の節句（5月5日）と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝う日です。



十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中に出る満月」という意味で、これは昔の暦では7～9月が秋とされたため、8月が真ん中になるということです。今年（2020年）の十五夜は10月1日になります。



戻りがつお

かつおの旬は春と秋です。春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした味わい。秋に脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」は今頃からが旬です。



なし・ぶどう・かき・りんご

果物がおいしい季節です。給食ではなかなか毎日出せませんが、ご家庭で秋の味覚をたっぷり楽しんでください。



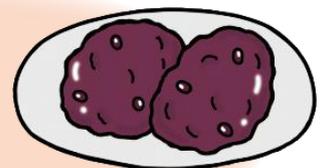
さつまいも

さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富で、お肌もお腹もきれいにしてくれます。



おはぎ

お彼岸に作ります。春のお彼岸はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」と呼び分けるという説もあります。



簡単レシピの紹介



9月8日(火)の給食にキッシュを提供しました。給食では、具材をバターで炒めてから卵液と混ぜ合わせ、焼いています。お家でも簡単に作れるよう、具材を炒めず、レンジを使ったレシピを紹介します。レシピはタルト型を使用していますが、マドレーヌ型で複数個作ることもできます。ぜひ作ってみてください。

炒めない! キッシュ



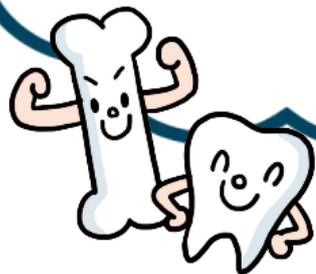
材料 (18cmタルト型)

作り方

- ・冷凍パイ生地：2枚
- ・バター(またはサラダ油)：適量
- ・玉ねぎ(スライス)：50g
- ・ベーコン(短冊切り)：50g
- ・まいたけ(ほぐす)：50g
- ・小松菜(5cm幅)：50g
- ・卵：2個
- ・牛乳：100ml
- ・塩こしょう：少々
- ・ピザ用チーズ：50g

- ①型にバター(またはサラダ油)を塗る。
- ②解凍したパイ生地を伸ばして、型に敷く。
- ③耐熱ボウルに切った玉ねぎを入れ、レンジで2分加熱する。
- ④ベーコン、まいたけ、小松菜を加えて、レンジで2分加熱する。
- ⑤水気を切り、粗熱をとる。
- ⑥卵と牛乳、塩こしょうを加えてよく混ぜ、パイ生地を敷いた型に流し込む。
- ⑦チーズを乗せる。
- ⑧200℃のオーブンで22分焼く。

牛乳やチーズ、小松菜はカルシウムが豊富な食材です。カルシウムは骨や歯の形成に関わる栄養素で、成長期にしっかり摂る必要があります。お家での食事でも、乳製品や大豆製品、小魚、緑黄色野菜を意識して食べるようにしましょう。



☆お知らせ☆

美里中ホームページをご覧ください！
給食や調理中の写真を載せています。
給食室の様子は校舎内から見ることはできないので、ホームページでぜひご覧ください。

